



ノルディックウォークで ～体力アップ・フレイル予防～

雨天
中止



参加費: ¥1,100円/回
レンタルポール ¥550/回
入会年間保険 ¥1,100 (翌年3月まで)
指導: 全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部中島

開催日: 土曜 4月8日・4月29日

都立井の頭恩賜公園

集合: 動物園への御殿山橋下トイレ前

時間: 10時半

開催日: 土曜 4月1日

国営昭和記念公園 無料エリア

集合: あげぼの口 **時間:** 10時半

(立川駅北口よりモノレール下を歩いて10分)

主催: 骨と関節がげんきになる会 ノルディックウォーク部

後援: 100歳までウォーキング 協力: 有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ

お問合せ・予約: ☎090-3530-8899 (中島輝明)

(ショートメール対応) 予約〆切開催2日前まで

<https://honekan-web.jimdosite.com/>